

DOSSIER

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LOS EQUIPOS DE ESQUÍ DE ÉLITE

Albert Viadé*

RESUMEN: Durante los dos años anteriores a la Olimpíada de Invierno de Albertville 1992, se incorporó la Psicología de Deporte como una disciplina más en la preparación de los Equipos de Élite del Esquí Español. Durante estos dos años se aplicó un programa de entrenamiento psicológico apoyado por técnicas de aprendizaje por biofeedback. Además de la aplicación del programa propuesto se plantearon problemas de como mejorar: la toma de decisiones de los atletas, la comunicación entre entrenadores y esquiadores y las recuperaciones post-traumáticas.

ABSTRACT: Two years before a 1992 Winter Olympic Games celebrated in Albertville, Sport Psychology was introduced as another sport's discipline in first level Spanish Sky Team's preparation. During this period a psychological training programme in order to learn different skills was applied using biofeedback methods. Moreover, we worked to improve: athlete's decision taking, coaches and athletes communication and postraumatic recuperations.

* Ronda de Sant Pere 55, 1º, 1. 08010. Barcelona. España.
Psicólogo Federación Española de Deportes de Invierno (FEDI)

En esta pasada Olimpiada de Invierno, Albertville 1992, es conocido por todos que el Equipo Español de Esquí tuvo una excelente participación: aparte de la importante Medalla de Bronce conseguida por Blanca Fernández Ochoa, la mayoría de los esquiadores que componían el Equipo Olímpico se clasificaron dentro de los 20 primeros lugares, un balance que fue calificado por todos los técnicos de la federación como de muy bueno, si se tienen en cuenta otras participaciones anteriores y que España no es un país de nieve. Estos excelentes resultados fueron fruto de un programa especial de cuatro años en el que también estuvo presente, en los dos últimos, la Psicología del Deporte.

Durante la primavera de 1990, se elaboró un programa a dos años vista para la preparación psicológica de los esquiadores de los equipos de élite de España, ya que estaba prevista la participación de algunos de estos atletas en la Copa del Mundo de Esquí de la siguiente temporada (1990-91) y la participación del Equipo Español en la Olimpiada de Albertville 1992.

El primer esquema de trabajo que se presentó fue muy elemental, ya que sólo pretendía ser una primera aproximación a las mínimas condiciones que asegurasen que el entrenamiento psicológico se implantara en el entorno de trabajo de los Esquiadores. Este primer esquema se componía de los siguientes puntos:

- El Entrenamiento Psicológico debería procurarse realizarse dentro del programa general del entrenamiento físico y técnico de los esquiadores.
- La figura de Psicólogo debía integrarse en los equipos al igual que los otros profesionales del ámbito deportivo (profesores, preparadores físicos, médicos, etc.).
- Los temas de trato preferente debían ser aquellos que los preparadores podían creer que más se necesitaban.
- El programa definitivo debería elaborarse conjuntamente con los preparadores técnicos y físicos según los puntos que ellos creyeran más necesarios.

Después de haber realizado los contactos necesarios con los esquiadores, preparadores y médicos de los equipos Nacionales de la Federación se elaboró el programa definitivo.

Para su elaboración se tuvo en cuenta: a) el entorno físico en el que debía desarrollarse el ambiente deportivo del esquí de competición, b) el tiempo y disponibilidad de los atletas y c) el nivel de conocimiento y dominio, por parte de los esquiadores, de sus propias capacidades psicológicas.

Las técnicas que se eligieron para la enseñanza y mejora de las capacidades psicológicas fueron las de aprendizaje por biofeedback con indicadores de registro de señales electrofisiológicas, por ser las técnicas que a nuestro entender deberían adaptarse mejor a las condiciones del esquiador y su entorno, a la vez de que eran versátiles, de fácil aplicación, no distorsionaban el ambiente normal del mundo del esquí, y sus efectos eran de rápida aparición con resultados comprobables.

El programa

El programa se desarrolló para ser aplicado en tres fases diferenciadas, de las cuales, no se aconsejaba iniciar una nueva sin que la precedente hubiese sido completamente consolidada.

1ª Fase: Toma de contacto.

La primera fase se caracterizaba por la toma de contacto con la/las personas que fuesen motivo de las atenciones psicológicas, en esta fase se debía:

- Explicar a los esquiadores y a los profesores, lo que se pretendía con el programa.
- Ganar su confianza en el método y en el programa.

– Observar y detectar problemas puntuales para poder confeccionar las estrategias de trabajo de la segunda fase.

– Convencer de la necesidad de la segunda fase y la efectividad de la tercera.

2ª Fase: Aprendizaje de técnicas.

La segunda fase se caracterizaba por el aprendizaje de las técnicas básicas de mejora de las aptitudes psicológicas.

– Aprendizaje de relajación/activación por técnicas de Biofeedback.

– Aprendizaje de técnicas de concentración en la tarea.

– Aprendizaje de técnicas de dominio de las sensaciones corporales internas.

– Aprendizaje del dominio del esquema corporal.

– Aprendizaje de la importancia de la toma rápida de decisiones.

– Análisis y comprensión de los indicadores de ánimo y somáticos para su correcto uso.

3ª Fase: Aplicación práctica de las técnicas aprendidas.

– Aplicación de técnicas al control del tono muscular en la competición.

– Aplicación de la concentración a la competición.

– Aplicación de técnicas de visualización interna de las tareas de competición.

– Aplicación de técnicas para mejorar la capacidad de aislamiento frente a la presión del ambiente precompetitivo.

Este programa se diseñó específicamente para los equipos de élite de la Federación. Pero más adelante se pudo comprobar que el mismo esquema, igual o con pequeñas variaciones, se podía aplicar a otros equipos de otros niveles.

Durante los dos años siguientes, dicho programa fue aplicado a diferentes grupos de trabajo:

– Equipo Nacional de Élite de Esquí Alpino Damas.

– Equipo Nacional de Élite de Esquí Alpino Hombres.

– Equipo Nacional de Élite de Esquí de Fondo.

– Equipo Nacional de Saltos de Trampolín. y

– Parcialmente algunos Equipos Nacionales Juniors.

Instrumentos de medida y apoyo

Como ya se ha comentado, para poder llevar a cabo la parte práctica de este programa, escogimos la técnica de biofeedback para que los esquiadores aprendiesen a mejorar sus aptitudes psicológicas. Para ello, y a consecuencia de la falta de instrumental adecuado en la forma que lo requeríamos, nos vimos en la necesidad de desarrollar nosotros mismos dichos instrumentos. Instrumentos que tenían, además, que adaptarse a las necesidades del entorno del mundo del esquí y de los esquiadores. Por tanto debían ser:

a) Portátiles y de poco peso (una persona debía de poder llevarlos encima sin que ello le supusiese un lastre).

b) Adaptables a todas las personas y en cualquier situación climatológica (temperaturas bajas, altos índices de humedad, etc.).

c) De fácil manejo (los propios atletas tenían que poder utilizarlos sin la ayuda del Psicólogo, ni aún simplemente la de un compañero).

d) Con la posibilidad de almacenar los datos obtenidos (para un posterior análisis y comparación con resultados anteriores de uno mismo o de otros esquiadores).

e) Bajo coste (a ser posible, cada esquiador debía de tener el suyo, para poder practicar en cualquier momento).

Todos estos requisitos fueron cumplimentados por el aparato que usamos en la actualidad, que es un amplificador de señal GSR, capaz de detectar variaciones de resistencia entre pocos ohmios y cerca de 10 Megahmios con cuatro niveles de sensibilidad y las siguientes características de manejo: El instrumento está colocado en el interior de una caja de plástico de pequeñas dimensiones (13x6x3 cm). Tiene un peso inferior a 200 gr. incluidos los electrodos. La señal digitalizada se visualiza a través de un display de cristal líquido (LCD) con tres dígitos y medio de una altura de 1.2 cm y una amplitud de rango entre +1999 y -1999. La señal también puede transformarse en un tono sonoro, que es audible a través de un pequeño auricular endoaural, con variaciones de frecuencia en función de los niveles de ésta.

La aplicabilidad de estos instrumentos dio muy buenos resultados, no sólo porque nos permitió utilizar técnicas de biofeedback sobre el terreno, sino también porque fueron muy bien aceptados por los atletas, ya que éstos están muy acostumbrados a la tecnificación en su trabajo, y por tanto no sólo no rechazaron este material, sino que incluso despertó en ellos un interés adicional.

Algunos problemas planteados

En el transcurso de nuestro trabajo, aparte de la aplicación y seguimiento del programa de entrenamiento psicológico, se nos plantearon algunos problemas adicionales a los que intentamos dar solución. De todos ellos, sólo expondremos una pequeña muestra de aquellos que a nuestro criterio nos han parecido más sugerentes:

Mejora de la velocidad de reacción muscular y de la velocidad de toma de decisiones.

Una de las aptitudes más deseables en un corredor de Esquí Alpino es que la reacción de sus músculos sea muy rápida (efecto de amortiguación de los relieves del terreno), pero también ha de ser muy rápida su toma de decisiones (nunca existen dos trazados de carreras iguales y esto les obliga a prever y decidir sobre la marcha y a gran velocidad cual será la mejor posición de su cuerpo para resolver mejor el siguiente viraje). Para ello, se diseñan continuamente diferentes ejercicios físicos, dirigidos específicamente a aumentar la velocidad (en general) de los esquiadores. Después de un tiempo de trabajar dichos ejercicios físicos se observó que efectivamente su velocidad física había aumentado, pero esta mejora no se transfirió en la misma proporción al esquí, o sea, no se redujeron en la misma medida los tiempos en las carreras de esquí.

Frente a esta situación se midió el tiempo de reacción de elección (TRE) de un grupo concreto de esquiadores (trabajo no publicado) a los que se les había detectado una clara mejora en su velocidad física. Los resultados de la prueba de TRE dieron una significativa mejora del tiempo de respuesta total en relación a otro grupo control. Aunque aquel era el resultado esperado, la mejora sólo se había producido en el segmento del tiempo de movimiento (TM), no habiéndose notado ninguna mejora en el segmento del tiempo de decisión (TD). Aquellos resultados nos confirmaron que los ejercicios elegidos hasta aquel momento, mejoraban evidentemente la velocidad muscular pero no incidían suficientemente en la mejora de la toma de decisiones de los esquiadores. Esta experiencia sirvió para que en la actualidad se estén diseñando otros ejercicios, con la intención de que sin dejar de mejorar la velocidad muscular, mejore también la velocidad en la toma de decisiones.

Mejora de la comunicación atleta-entrenador y de las sensaciones propioceptivas del atleta.

Otro tema sugerente fue el de la comunicación. Desde el inicio, habían ciertas quejas por parte de los entrenadores que decían que los esquiadores no comprendían las posiciones corporales nuevas que ellos les explicaban. El motivo de las quejas se fundamentaba en que los esquiadores no eran capaces de modificar con facilidad los movimientos por ellos corregidos, al tiempo que, tampoco eran capaces de explicar las sensaciones que habían captado de su cuerpo, tanto si hacían bien o mal el ejercicio.

Después de observar y evaluar cuales eran los items o categorizaciones que interferían en la interpretación de lo comunicado y en que momento se perdía la calidad en la comunicación entre entrenadores y esquiadores, se llegó a la conclusión que la mayor parte de las veces ello ocurría cuando los entrenadores tenían que explicar (transmitir) a los esquiadores aquellas experiencias físicas (posiciones de su cuerpo en el espacio, con complejos niveles de tensión, extensión, potencia, etc. en distintos grupos musculares) que ellos: o anteriormente habían experimentado, o teóricamente habían intuido en función de una nueva técnica; y que en cambio, los esquiadores aún nunca habían realizado (por tanto, nunca habían percibido aquellas sensaciones). Para ello se hizo trabajar a los esquiadores sus sensaciones interioceptivas y propioceptivas.

Este trabajo se realizó fuera del entrenamiento específico del esquí, ya que dicho entrenamiento normalmente se realiza a la máxima velocidad y obliga al atleta a tener su atención más centrada en aspectos de su propia seguridad antes que de sus sensaciones internas. El aprendizaje de estas técnicas, pensadas en un principio para mejorar la calidad de la ejecución de los ejercicios técnicos, también produjo una mejora en la comunicación y un mayor aprovechamiento de las sesiones de entrenamiento.

Ayuda en las recuperaciones post-traumáticas.

Por último, otro de los problemas que se resolvió con satisfacción, fue el tema de las recuperaciones post-traumáticas, aunque no todos los esquiadores que sufrieron lesiones durante este período aceptaron o pidieron esta ayuda. La manera de ayudar a estos atletas, que una vez operados de una lesión deben enfrentarse a la fase de recuperación (en el esquí actualmente, la mayoría de las lesiones se producen en las rodillas), es incidiendo en los puntos que más les angustia: a) En un principio tienen que superar una cierta depresión producida por el temor de la posibilidad de tener que abandonar la práctica deportiva y b) una vez superada, mejor o peor esta depresión, también han de aceptar enfrentarse a las sesiones de recuperación física, con todo lo que conlleva de esfuerzo y dolor. Las técnicas que normalmente se utilizan en estos casos son complejas y difieren según la gravedad del caso o de la orientación del equipo médico. No es intención de este comunicado describirlas detalladamente. Aún así, describiremos brevemente aquellos aspectos más peculiares de nuestro trabajo que creemos pueden ser de interés.

Como ya se ha explicado anteriormente, dentro del programa general se enseñaron a todos los componentes de los equipos de élite las técnicas de relajación. Pues bien: una vez el atleta lesionado era conocedor de la relajación de sus músculos a través de las técnicas de biofeedback y antes de una sesión de recuperación, se pedía al atleta que se relajara lo más profundamente posible (para conseguir una reducción del umbral de dolor y una mejor distensión muscular en la zona afectada), con la condición de que debía permanecer conectado al instrumento de adquisición de señales electrofisiológicas, para que estas sirviera al fisioterapeuta de indicador de su estado de relajación muscular, durante la sesión de recuperación. El fisioterapeuta guiado continuamente por el feedback del indicador electrofisiológico, iba variando la manipulación de la rodilla del atleta y aumentaba o reducía la presión sobre ella en función del estado de relajación del atleta. El fisioterapeuta tenía una información inmediata y podía dejar de presionar la rodilla antes de que el lesionado rebasara su umbral

de dolor, así conseguía que este no abandonara su estado de relajación óptimo. Esta técnica hizo que el nivel de confianza en la relación entre el atleta lesionado y el fisioterapeuta fuera excelente, por lo que la mayoría de las sesiones de recuperación se aprovechaban al máximo. Como consecuencia de ello, además de ser las sesiones menos traumáticas y dolorosas, también se redujo el tiempo de las recuperaciones.

Reelaboración del programa para el futuro

La experiencia del trabajo de estos dos últimos años y medio nos ha llevado a rediseñar el anterior programa de trabajo para mejorar aún más su efectividad, adaptándolo principalmente a objetivos a medio y largo plazo, pensado para que los esquiadores juniors (normalmente a nivel Nacional no se trabaja con esquiadores de menor edad) lleguen a los equipos de élite mejor preparados, técnica, física y psicológicamente. Al mismo tiempo, también se pretende con este nuevo programa, mejorar aquellas aptitudes psicológicas deseables de las que, según se ha venido observando, más carecen nuestros esquiadores.

Teniendo en cuenta la opinión de los directores y preparadores técnicos y físicos de los distintos equipos, se llegó al acuerdo de que en el nuevo programa, además de los temas del programa anterior, debería diseñarse algún método para producir cambios en aquellas características psicológicas no deseables y que según nuestra observación eran muy comunes en casi todos los componentes de los distintos equipos, principalmente en los equipos juniors:

- En general se detectaba un bajo nivel de autodisciplina.
- Frustraban fácilmente frente a lo no previsto o a los cambios de programación.
- Tenían poca confianza en sus propias posibilidades de éxito.
- A los esquiadores últimamente incorporados a los equipos Nacionales, se detectaba de nuevo una baja capacidad de percibir y explicar las sensaciones de su cuerpo.

Estas características, muy deseables en atletas de cualquier deporte, aún lo son más en los esquiadores a consecuencia del entorno en el que se desarrolla su deporte. Para conseguir la mejora de los factores psicológicos que influyen directamente en las características antes referidas, en la actualidad se están diseñando, conjuntamente con los preparadores físicos, distintos ejercicios y trabajos con el propósito de que se incluyan en el entrenamiento físico y técnico.

Estos ejercicios y trabajos se están diseñando según el siguiente esquema :

Comprender —> Entrenar —> Utilizar

- **Comprender:** de que ha de servirles el trabajo que se les pide.
- **Entrenar:** el ejercicio hasta que se domine la técnica.
- **Utilizar:** la técnica aprendida en casos concretos, percibiendo sus efectos.

La innovación más importante del actual programa es sin duda, al menos en este deporte, el que su diseño se ha realizado conjuntamente con los otros profesionales del deporte, además de que para que se lleve a la práctica debe necesariamente integrarse con el resto de ejercicios de entrenamiento.